

Diabetes and Stress Management

Stress is a natural phenomenon that is experienced by everyone. Stress can be good for you by adding energy, motivation, and enthusiasm to your day to day activities. However, too much of any good thing can be bad. Normally, stress causes changes to our emotions and our physical condition.

Stress causes the following physical indicators:

- increases blood pressure and heart rate
- increases respiratory rate
- increases in blood sugar

These particular changes in your physical condition will cause the body to consume more oxygen at faster rates, which may be harmful if your vessels are already narrowed with plaque deposits and stressed from high blood pressure. This means that organs such as the brain, heart, kidneys, etc., will get less of the blood supply, oxygen and nutrients it needs.

Other indicators of stress that have been noted are:

- suppressed immune system
- increased fat around the abdomen
- weaker muscles
- bone loss
- increased cholesterol levels
- increased levels of potent steroid hormones such as cortisol

WAYS TO MANAGE YOUR STRESS

1. Practice relaxation exercises.
2. Learn positive self-talk.
3. Try imagery.
4. Confront stress.
5. Find someone to share your thoughts with and talk to — this may be your pet.
6. Listen to music.
7. Read a good book, such as a romantic or joke book.
8. Frame pictures, paint some furniture, draw pictures — be creative.
9. Write your thoughts and feelings down on paper.
10. Write a letter.

11. Work on your favorite hobby.
12. Do volunteer work for those less fortunate.
13. Knit or crochet.
14. Learn a new skill.
15. See a positive uplifting movie.
16. Plan a trip or vacation — even if you don't go, it can be fun to plan.
17. Walk around the block or your house.
18. Decrease caffeine intake.
19. Avoid individuals or situations that are negative or make you feel bad.
20. Prevent stress all together if possible.

IDEAS TO PREVENT STRESS

1. Set realistic goals to help you get control of your life.
2. Prioritize the parts of your life to find out what is truly important.
3. Maintain and/or seek spiritual guidance as appropriate.
4. Take time for yourself, away from what has to be done, and do what you want.
5. Think positive thoughts.
6. Develop and use a sense of humor.
7. Communicate your feelings to friends and family or seek professional help as needed.
8. Develop a strong support system around you.
9. Teach others about diabetes, such as how to identify and treat hypoglycemia.
10. Join a support group; attend education classes.
11. Maintain proper nutrition and hydration, including a daily activity plan.

Stress is often a part of our daily lives. If you cannot seem to handle it on your own, talk to your doctor or diabetes educator about getting help. There are new medications you may try or perhaps you will need to see a specialist in that area.

You do not have to handle this problem alone.

La Diabetes y el Estrés

El estrés, o la tensión, es un fenómeno natural que ha sentido todo el mundo. El estrés puede serle útil al darle energía, motivación, y entusiasmo a sus actividades diarias. Pero no es bueno en exceso.

Normalmente, el estrés hace cambiar nuestras emociones y nuestra condición física.
Los siguientes indicadores de estrés:

- Aumenta la presión arterial y el latido del corazón
- Con frecuencia aumenta la frecuencia de la respiración
- Puede hacer que aumente el azúcar en la sangre

En particular, estos cambios en nuestra condición física causan que el cuerpo consuma más oxígeno más rápidamente, lo que puede ser dañino si sus vasos sanguíneos se encuentran más estrechos por depósitos de placa o por el estrés de la alta presión arterial. Esto significa que los órganos como el cerebro, el corazón, los riñones, etc., van a recibir menos de la sangre, el oxígeno y los nutrientes que necesitan.

Otros indicadores de estrés que se han notado son:

- Debilitamiento del sistema inmunológico
- Aumento de grasa alrededor del abdomen
- Músculos debilitados
- Pérdida de la masa ósea (hueso)
- Niveles aumentados de colesterol
- Niveles aumentados de hormonas esteroides potentes, como el cortisol

CÓMO MANEJAR SU ESTRÉS

1. Practique ejercicios de relajamiento
2. Aprenda a hablarse a si mismo de manera positiva
3. Trate de visualizar imágenes
4. Hágale frente al estrés
5. Encuentre a alguien con quien compartir sus pensamientos y a quien hablarle—puede ser su mascota
6. Escuche música
7. Lea un buen libro, como un libro romántico o chistoso
8. Ponga fotografías o láminas en un marco, pinte los muebles, dibuje—sea creativo

9. Escriba en un papel lo que piensa y lo que siente
10. Escriba una carta
11. Trabaje en su pasatiempo favorito
12. Haga trabajo voluntario para los que son menos afortunados que usted
13. Teja, o haga crochet
14. Aprenda algo nuevo
15. Vea una película positiva que le inspire
16. Planee un viaje o unas vacaciones—aunque no vaya, puede ser divertido hacer planes
17. Camine alrededor de la cuadra o en su casa
18. Disminuya la cantidad de cafeína que consume
19. Evite a las personas que están muy enfermas, por ejemplo, con infecciones
Evite a las personas o las situaciones negativas o que lo hacen sentirse mal
20. Si es posible, prevenga el estrés

IDEAS PARA PREVENIR EL ESTRÉS

1. Fije metas realistas para ayudarse a tomar control de su vida
2. Decida cuáles son las prioridades en las diferentes partes de su vida para concentrarse en lo que es realmente importante
3. Mantenga y/o busque guías espirituales como lo crea apropiado
4. Tómese tiempo para si mismo, deje algunas de sus obligaciones y haga cosas que quiere hacer
5. Piense positivamente
6. Desarrolle y use un buen sentido del humor
7. Comunique lo que siente a sus amigos y su familia, o busque ayuda profesional si lo necesita
8. Tenga un sistema de apoyo a su alrededor llena de personas en las que confíe
9. Enséñele a otros sobre la diabetes, especialmente cómo identificar y tratar la hipoglicemia
10. Únase a un grupo de apoyo; vaya a clases para educarse
11. Mantenga la nutrición e hidratación correcta, incluyendo un plan de actividades diario

Con frecuencia, el estrés es parte de nuestra vida diaria. Si no puede controlarlo usted solo, hable con su doctor o su educador de diabetes para que lo ayuden. Hay nuevos medicamentos que usted puede probar, o quizás necesitará ver un especialista en esa área.

Coping with Diabetes

Finding out that you have diabetes can be a big shock. In addition to feeling unwell and having to deal with the fact that you have a chronic disease, you have to learn about taking care of yourself. Unlike other diseases where your involvement may be limited to taking your medication on time, you play an active part in controlling your diabetes. Your doctor or diabetes educator may be telling you to change the way you eat, lose weight and exercise — all at the same time!

It may sound overwhelming, but keeping a few thoughts in mind will help you cope and get through this adjustment period.

1. Let your friends and family help you. They are probably anxious, scared, and willing to help.
2. Set reasonable goals (such as losing 5 pounds or walking around the block three times a week) and try to work toward them. Start by taking small steps to build your confidence.
3. Don't feel guilty if you slip up. You're only human. The important thing is to keep trying.
4. When you reach a goal, congratulate yourself on doing a good job. You should be in control of your diabetes — don't let it control you!
5. Don't look at all the things you "should" do. If you try to do everything at once, you'll feel overwhelmed and never do anything.
6. If you are having a problem keeping up with your program, let your doctor know. That's what he or she is there for. Together, you can set goals that are more reasonable.
7. Think positively, and don't feel sorry for yourself. You can overcome this. The worst thing you can do is deny there is a problem because there is so much you can be doing to prevent problems. As they say, "Just do it!"
8. Don't worry about what people will think. This is your chance to teach them that diabetes can be controlled.

Having diabetes isn't the end of the world. It's up to you to take charge.

You can make a difference.

Vivir con Diabetes

Enterarse de que usted tiene diabetes puede ser un evento que causa trastorno. Además de no sentirse bien, y tener que enfrentarse al hecho de que usted tiene una enfermedad crónica, tiene que aprender a cuidarse. A diferencia de otras enfermedades, en las que su participación puede limitarse a tomar su medicación a tiempo, usted toma parte activa en el control de su diabetes.

Quizás su doctor o educador de diabetes le diga que usted tiene que cambiar el modo en que come, que debe perder peso, y que tiene que hacer ejercicio – **¡todo al mismo tiempo!**

Puede sentirse presionado, pero recordar lo siguiente lo va a ayudar a enfrentar esta situación y a pasar por este período de ajuste:

1. Deje que sus amigos y su familia lo ayuden. Probablemente estén ansiosos, asustados, y quieran ayudarlo.
2. Fije metas razonables (como perder 5 libras o caminar alrededor de la cuadra tres veces por semana) y intente lograrlas. Comience dando pasos pequeños para aumentar la confianza en sí mismo.
3. No se sienta culpable si no le sale perfectamente. Usted es humano. La cosa más importante es no darse por vencido.
4. Cuando logre una de sus metas, felícítese por hacer un buen trabajo. Usted debe controlar su diabetes – ¡no deje que su diabetes lo controle a usted!
5. No piense en las cosas que "debería" hacer: si trata de hacer todo a la vez, va a sentirse presionado y nunca logrará nada.
6. Si tiene problemas siguiendo su régimen, dígaselo a su doctor. Para eso está. Si trabajan juntos, pueden establecer metas que sean más razonables.
7. Piense de manera positiva, y no se tenga lástima. Usted puede sobrepasar este obstáculo. La peor cosa que puede hacer es negar que haya un problema, porque hay mucho que usted puede hacer para evitar problemas. Cómo dicen, ¡¡empiece ya!!
8. No se preocupe de lo que va a pensar la gente; ésta es su oportunidad para enseñarles que la diabetes se puede controlar.

Tener diabetes no es el fin del mundo. Usted puede hacerse cargo de su salud.

Usted puede hacer que las cosas mejoren.

Changing Behavior

Changing the way you do things can be very difficult. If you understand the stages that a person goes through in making a change, it may help you. Think about what it is that you need to do to better control your diabetes. See what stage you are presently in and work on ideas to help you to move on to the next stage.

STAGES OF CHANGE

Pre-contemplation stage

1. You may not even be aware that there is a problem.
2. If you know there is a problem, you may have no intention of changing in the near future — within the next 6 months.
3. You may even deny the need for change.

You might say, "I have always been overweight. Everyone in our family is heavy."

What you can do –

1. Become more aware of the need for change.
2. Get more information on problems that may occur if you do not change.
3. Get more information on how making the change can help you.

Contemplation stage

1. You may be thinking about making a change in the near future.
2. You know there is a problem but you are not ready to change.
3. You are thinking about making a change in the next 6 months.

You might say, "I've heard that being overweight can lead to diabetes. But I don't think I can handle going on a diet."

What you can do –

1. Decide why you want to change.
2. What is your end goal? What do you want to accomplish?
3. Get more information on what you want to change.
4. Make specific plans on how you are going to accomplish your goal.
5. Get help from your health care provider if necessary.

Preparation stage

1. You are making a plan to change.
2. You know what you want to do.
3. You get more information, start planning, and even start to change.

4. You may tell your family and friends.
5. You are serious about making a change in the near future.

You might say, "I am going to lose some weight. I learned that I may be able to take less insulin."

What you can do-

1. Make specific action plans. What is it that you are going to do to accomplish your goal? Write them out with a date for when you are going to start.
2. Decide on small goals that you know you can do. Small steps can lead to larger ones.

Action stage

1. Start working on your specific plans.
2. Make changes in your lifestyle to accomplish your goals.
3. Relapse is normal. You may have a hard time getting started and maintain the change.
4. This stage may last as long as six months.

You might say, "I'm walking three times a week for half an hour. I've quit drinking sodas."

What you can do-

1. Get help from your health care provider with how you are doing.
2. Get ideas on how you can overcome barriers.
3. If needed, join a support group. Get help from your family and friends.
4. Celebrate your successes as you accomplish your goals. Buy that item you have always wanted, take a vacation, take your family to their favorite park, etc.

Maintenance stage

1. Continue working on your goals.
2. You may have setbacks but get back on track as soon as possible.
3. Do NOT give up!!
4. This stage may last six months to five years.

You might say, "I lost 10 pounds. My doctor took me off my insulin and now I am taking pills to control my diabetes. I am going to keep on walking and eating better."

What you can do-

1. Remind yourself of your accomplishments and how much better you feel.
2. If you are faced with barriers or things that seem to make it harder for you to stay on course, look for help from family and friends.
3. If you "blow" your meal plan or stop exercising for any reason, don't waste time worrying about it. Remind yourself of your goals and get back on track.
4. Make a list of all that you have accomplished e.g., how far you have walked, how many dress/pant sizes you have lost, how much you have been able to decrease your medications, how many fewer sick days you have had, how much more energy you have, etc.

Cómo Cambiar el Comportamiento

Cambiar la manera en la que hace las cosas puede ser muy difícil. Le podría ayudar si entiende las etapas por las que pasa una persona al tratar de hacer un cambio. Piense qué es lo que necesita hacer para controlar mejor su diabetes. Vea en qué etapa se encuentra en éste momento y piense en estrategias que lo ayuden a pasar a la próxima etapa.

ETAPAS DE CAMBIO

Etapa antes de contemplar

1. Quizás usted ni siquiera sepa que hay un problema
2. Si sabe que hay un problema, puede que no tenga ninguna intención de cambiar en un futuro próximo – dentro de los próximos seis meses.
3. Quizás usted niegue que haya necesidad de hacer un cambio.

Puede que usted diga, "Siempre he tenido sobre peso. Todos en mi familia son así."

Lo que usted puede hacer –

1. Hacerse más consciente de la necesidad de hacer un cambio
2. Informarse sobre los problemas que pueden ocurrir si usted no cambia
3. Informarse sobre cómo el cambiar lo puede ayudar

Contemplación

1. Usted puede estar pensando hacer un cambio en el futuro próximo
2. Usted sabe que hay un problema, pero no está listo para cambiar
3. Usted está pensando en hacer un cambio en los próximos 6 meses.

Puede que usted diga, "He escuchado que tener sobre peso puede causar la diabetes. Pero no creo que pueda hacer una dieta."

Lo que usted puede hacer –

1. Decida por qué quiere hacer un cambio.
2. ¿Cuál es su meta final? ¿Qué quiere lograr?
3. Obtenga más información sobre lo que quiere cambiar.
4. Haga planes específicos acerca de la manera en la que va a lograr su meta.
5. Si es necesario, solicite ayuda de su proveedor de salud.

Preparación

1. Usted está planeando su cambio.
2. Usted sabe lo que quiere hacer.
3. Se informa, comienza a hacer planes, y hasta comienza a hacer el cambio.
4. Quizás se lo diga a su familia y amigos.
5. Usted está seriamente cometido a hacer un cambio en el futuro próximo.

Usted puede decir algo como, "Voy a perder peso. He aprendido que puedo disminuir la cantidad de insulina que necesito."

Lo que usted puede hacer –

1. Haga planes de acción específicos. ¿Qué va a hacer para lograr su meta? Escriba estos planes con la fecha en la que va a empezar.
2. Propóngase metas pequeñas que sabe que puede lograr. Los pasos pequeños pueden llevar a pasos más grandes.

Acción

1. Comience a trabajar en sus planes específicos.
2. Haga cambios en su estilo de vida para lograr sus metas.
3. Las recaídas son normales. Puede que le cueste empezar y mantener el cambio.
4. Esta etapa puede durar hasta seis meses.

Usted puede decir algo como, "Camino por media hora tres veces a la semana. He dejado de tomar refrescos."

Lo que usted puede hacer –

1. Su profesional de salud lo puede ayudar a evaluar sus adelantos.
2. Obtenga ideas sobre cómo vencer obstáculos.
3. Si lo necesita, únase a un grupo de apoyo. Solicite ayuda por parte de su familia y amigos.
4. Celebre sus éxitos al ir logrando sus metas. Cómprese esa cosa que siempre ha querido, salga de vacaciones, lleve a su familia a su parque favorito.

Mantenimiento

1. Continúe trabajando para lograr sus metas.
2. Puede tener dificultades, pero vuelva a su régimen tan pronto como pueda.
3. ¡NO se dé por vencido!
4. Esta etapa puede durar de seis meses a cinco años

Usted puede decir algo como, "Perdí diez libras. El doctor me descontinuó la insulina, y ahora estoy tomando pastillas para controlar mi diabetes. Voy a continuar caminando y comiendo mejor."

Lo que usted puede hacer –

1. Recuérdese de lo que ha logrado y cuánto mejor se siente.
2. Si se enfrenta a obstáculos o a barreras que parecen dificultarle seguir con su régimen, busque la ayuda de su familia y amigos.
3. Si usted se sale de su dieta o deja de hacer ejercicio por alguna razón, no pierda tiempo preocupándose por ello. Recuerde sus metas, y vuelva a su régimen.
4. Haga una lista de todo lo que ha logrado—la distancia que camina, cuántos tallas de ropa ha bajado, cuánto ha logrado disminuir su medicación, cuántos días menos ha estado enfermo, cuánta más energía tiene ahora.

Educating the Person with Diabetes

PRINCIPLES OF ADULT EDUCATION

Adults:

1. Are motivated to learn when they identify a need to learn or when social or professional pressures require new learning.
2. Are more likely to learn when content is organized in attractive learning packages.
3. Are self-directed and like to determine their specific learning experiences.
4. Enjoy small group interactions.
5. Draw their knowledge from years of experience and do not change readily.
6. Learn from others' experiences as well as from their own.
7. Want practical answers to current problems and enjoy problem solving.
8. Like physical comfort and a relaxing atmosphere.
9. Like tangible rewards.
10. Hate to have their time wasted.

STEPS TO AID RECALL

1. Present instructions in a clear, simple manner.
2. Make advice detailed and specific.
3. Repeat and stress areas of particular importance.
4. Break instructions down into categories.
5. Check for understanding by asking person to repeat instructions and/or return demonstrations.
6. Utilize a variety of teaching methods such as diagrams, models, videos, etc., to reinforce verbal instructions.
7. Positively reinforce accurate recall of information.

STRATEGIES TO INCREASE ADHERENCE

1. Involve person in establishing treatment goals.
2. Keep it simple.
3. Tailor treatment to fit the person's lifestyle.
4. Utilize reminders.
5. Seek and encourage family support.
6. Inform individual of desirable and undesirable effects of medications or treatments; let them know what to expect.
7. Monitor adherence.
8. Give feedback.

THE THREE DOMAINS OF LEARNING

1. **Cognitive** – learning that requires thinking
2. **Affective** – learning that requires a change in beliefs
3. **Psychomotor** – learning of skills and performance

THE EDUCATIONAL PROCESS

I. Assess

- A. Prior education and health beliefs
- B. Current routine and skills
 - 1. Insulin therapy
 - 2. Monitoring
 - 3. Meal plan
 - 4. Exercise/activity level
- C. Physical limitations
 - 1. Altered vision
 - 2. Hearing loss
 - 3. Arthritis/tremors
 - 4. Memory deficits
 - 5. Concurrent illnesses
- D. Literacy and cognitive ability
- E. Psychosocial
 - 1. Support system
 - 2. Financial and transportation limitations
 - 3. Emotional status

II. Develop plan

- A. Goals and objectives
- B. Topics and content
- C. Activities
- D. Documentation
- E. References

III. Implement plan

- A. Keep in mind strategies that facilitate learning

IV. Evaluate

- A. Continued follow-up
- B. Referral to other agencies or health care providers

Teaching Strategies for Diverse Populations

An individualized education plan should be designed for every patient. The education plan should include basic survival skills and daily self-management practices.

Survival skills include:

Safe practices of medication administration
Meal planning
Hypoglycemia management
Self-blood glucose monitoring

Daily self-management practices include: Prevention and management of complications

Diabetes education is critical for proper patient management, but barriers to care often pose major obstacles towards achieving the implementation phase of AADE's Standards of Care. Communication barriers, financial/legal problems, and cultural barriers are known to hinder medical care.

Minimizing the language barrier would expedite the teaching-learning process. The following suggestions can be used by health care providers whose cultural background is different than the patient's.

1. Learn a few words, sentences or phrases in your target group's language to start a positive working relationship.
2. Use appropriate terms when addressing or referring to diverse groups (i.e., Hispanic/Latinos, Puerto Ricans, Mexicans, Cubans, instead of minorities).
3. Demonstrate respect, tolerance, and acceptance of different ideas.
4. Judge the merits of behavior rather than letting tone of voice, communication style or accent influence your behavior.
5. Ask questions, "If you don't ask, you won't know."
6. Observe; be aware of body language.
7. Establish relationships with several cultural groups to facilitate better understanding of the groups' values, beliefs, and communication style.
8. Be patient. Don't give up easily.
9. Develop culturally appropriate educational activities.

10. Identify appropriate communication channels for each ethnic group, i.e., church leaders or family.
11. Translate educational material appropriate for the ethnic group or subgroup. Spanish material may not be appropriate for various Hispanic cultures.
12. Identify culturally appropriate communication themes. Identify an adult translator preferably of the same gender.
13. Pamphlets and brochures should be well illustrated, geared to the appropriate reading level and in the preferred language.
14. Visit the patient's home.
15. Recommend U.S. Dept. of Health and Human Services' *Diccionario de la Diabetes* which is at a lower reading level for explanation of terminology in conjunction with frequently used terms by specific ethnic groups.
16. Recommend patient have an active support person who has an interest in learning and assisting the patient in every aspect of diabetes self-management.